

# mieli



## Mielenterveysosaamista voi vahvistaa

**Suomen Mielenterveysseuran koulutuksia 2017–2018**

Mielenterveys on elämäntaitoa, jota voi oppia, opettaa ja vahvistaa. Mielenterveysseura tarjoaa monipuolista mielenterveysosaamisen ja -taitojen koulutusta lasten, nuorten, aikuisten ja perheiden kanssa työskenteleville ammattilaisille. Ota yhteyttä!

# Sisällys

## Mielenterveysosaamisen vahvistamiseen

Mielenterveys elämäntaitona: Mielenterveyden ensiapu®1	3
Haavoittuva mieli – tunnista ja tue: Mielenterveyden ensiapu®2	3
Mind Body Bridging -koulutus	3

## Varhaiskasvatukseen

Lapsen mieli -koulutus neuvolan henkilöstölle	3
Lapsen mieli -koulutus varhaiskasvattajille	4

## Kouluille

Hyvää mieltä yhdessä -koulutus alakoulujen henkilöstölle	4
Hyvän mielen koulu – yhteisöllisen oppilashuollon kehittämispäivä	4
Vanhempainillat alakouluihin ja päiväkotiin	4

## Nuorisotyöhön

Mielenterveys voimaksi -koulutus nuorten kanssa toimiville	4
Nuoren mielen ensiapu®, NMEA	5

## Lapsiperheiden kanssa työskenteleville

Lapset puheeksi -menetelmän koulutus	5
Lapset puheeksi -menetelmän kouluttajakoulutus	5
Toimiva lapsi&perhe -menetelmäkoulutus	5
TLP-kouluttajakoulutus	6
Perhearviointi – perheen voimavarojen, vahvuuksien ja vaikeuksien arviointimenetelmäkoulutus	6
Palaset kohdalleen -malli, koulutus-, päihde- ja käytöshäiriöisten lasten ja nuorten perhekeskeiseen hoitoon	6

## Kriisitilanteisiin

Perhekompassi -koulutus – työväline kriisin kohdanneiden perheiden tukemiseen	6
Kriisit ja selviytyminen -koulutus	7
Terapeuttinen työskentely asiakkaan kotona -koulutus	7
Kriisikeskusten koulutustarjontaa perheiden kanssa työskenteleville ammattilaisille	7
Lisätietoja	7

## Mielenterveysosaamisen vahvistamiseen

### Mielenterveys elämäntaitona: Mielenterveyden ensiapu®1

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutuksen tarkoitus on vahvistaa osallistujien mielenterveystaitoja ja selviytymiskykyä elämän eri vaiheissa. Koulutuksessa saa tietoa mielen hyvinvoinnista, siihen vaikuttavista tekijöistä sekä rohkaisua huolehtia omasta ja läheisten mielenterveydestä.

Koulutus sopii kaikille

Kesto: 14 t

Saatavilla myös ruotsiksi

### Haavoittuva mieli – tunnista ja tue: Mielenterveyden ensiapu®2

Mielenterveyden ensiapu®2 -koulutuksessa saa tietoa yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä, niiden oireista sekä valmiuksia tarjota apua ja ohjata hoitoon. Koulutuksessa opetellaan soveltamaan mielenterveyden ensiavun askeleita. Läheisten tuella on suuri merkitys häiriön hallinnassa pysymisessä ja henkilön kuntoutumisprosessissa.

Koulutus sopii kaikille.

Kesto: 14 t

Saatavilla myös ruotsiksi

### Mind Body Bridging -koulutus

Mieli-keho -yhteyttä vahvistava Mind Body Bridging tarjoaa välineitä tiedostaa omia ajatuksia, kun niiden ylivalta aiheuttaa kielteisiä tunnekokemuksia ja kehollisia stressireaktioita. MBB on näyttöön perustuva, nopea ja tehokas terapeuttinen menetelmä, jolla on saatu hyviä tuloksia muun muassa stressin, ahdistuneisuuden, masennuksen, aggressioiden ja kivunhallinnan hoidossa. MBB soveltuu yksilö-, pari-, perhe- ja ryhmäkäyttöön ja lyhyinä interventioina esimerkiksi työterveyshuoltoon tai työmenetelmänä pitkiin terapioihin. Menetelmää voidaan käyttää turvallisesti myös itsehoito- ja stressinpurkumenetelmänä.

Ensimmäisen vaiheen koulutus sopii kaikille

Kesto: Ensimmäisen vaiheen koulutuksessa 3 päivää ja toisen vaiheen koulutuksessa 5 päivää

## Varhaiskasvatukseen

### Lapsen mieli -koulutus neuvolan henkilöstölle

Miten ohjata tulevia ja juuri vauvan saaneita vanhempia lapsen mielenterveyden tukemiseen? Koulutus antaa välineitä mielenterveyden osa-alueiden, kuten turvaverkon, tunnetaitojen ja huolista selviytymisen, puheeksi ottamiseen.

Neuvolan työntekijöille

Kesto: 3 t

## Lapsen mieli -koulutus varhaiskasvattajille

Varhaiskasvatuksessa on monia mahdollisuuksia tukea ja vahvistaa pienen lapsen mielenterveyttä ja vaikuttaa perheiden hyvinvointiin. Pienen lapsen mielenterveyttä vahvistavat myös muun muassa tunne- ja kaveritaitojen opettelu, turvallisten aikuisten läsnäolo sekä säännöllinen arjen rytmi.

Varhaiskasvatuksen työntekijöille

Kesto: 3 t tai 6,5 t.

## Kouluille

### Hyvää mieltä yhdessä -koulutus alakoulujen henkilöstölle

Miten lasten mielenterveyttä tuetaan koulussa? Mitä mielenterveystaidot ovat ja miten niitä opetetaan? Koulussa harjoitellaan ja opitaan elämässä tarvittavia taitoja, kuten itsensä hyväksymistä, taitoa tunnistaa ja ilmaista tunteita sekä yhdessä olemista toisten kanssa. Koulutus perehdyttää vuonna 2016 käyttöön otetun perusopetuksen opetussuunnitelman mielenterveyssisältöihin.

Alakoulun opetus- ja oppilashuollon henkilöstölle

Kesto: 1-2 iltapäivää

Saatavilla myös ruotsiksi

### Hyvän mielen koulu – yhteisöllisen oppilashuollon kehittämispäivä

Hyvän mielen koulu -koulutuspäivässä vahvistetaan henkilökunnan ammatillista mielenterveysosaamista, tarjotaan työkaluja koulu yhteisön mielenterveyden edistämiseen ja yhteisöllisen oppilashuollon toteuttamiseen.

Peruskoulujen oppilashuollon henkilöstölle ja rehtoreille. Koulutus on muunnettavissa tilaajan mukaan myös toisen asteen oppilaitoksille

Kesto: 4 t

### Vanhempainillat alakouluihin ja päivähoidon

Mielenterveysseuralta voi tilata asiantuntijan vetämän vanhempainillan alakouluun teemalla Perhe tunteiden maailmanpyörässä ja Hyvää mieltä perheen arkeen. Päivähoidon vuorovaikutteinen vanhempainilta, Hyvän mielen ilta, on räätälöitävissä mielen hyvinvoinnin teemoista toiveiden mukaan.

Alakouluille ja päivähoitopaikoille

Kesto: 1,5 t.

## Nuorisotyöhön

### Mielenterveys voimaksi -koulutus nuorten kanssa toimiville

Koulutuksella vahvistetaan nuorisotyön ammattilaisten mielenterveysosaamista esimerkiksi nuorisotaloilla, etsivässä työssä, erityis- ja perhenuorisotyössä, työpajoilla, verkkonuorisotyössä, seurakunnan nuorisotyössä, urheiluseuratoiminnassa sekä seikkailukasvatuksessa ja leiritoiminnassa.

Nuorten kanssa toimiville

Kesto: 1–2 päivää

Saatavilla myös ruotsiksi

## Nuoren mielen ensiapu®, NMEA

Koulutuksen tavoitteena on ennaltaehkäistä lasten ja nuorten (7–18 -vuotiaiden) mielenterveysongelmia, parantaa niiden varhaista tunnistamista ja tarjota ripeästi apua tarvitseville. Koulutus lisää aikuisten valmiuksia tarjota varhaista ja tehokasta tukea lapsille ja nuorille. Se myös antaa välineitä lasten ja nuorten mielenterveyden ongelmien tunnistamiseen ja niiden puheeksi ottamiseen.

Vanhemmille ja nuorten kanssa toimiville

Kesto: 1 lähiopetuspäivä + verkkokurssi (14 t)

Saatavilla myös ruotsiksi

## Lapsiperheiden kanssa työskenteleville

### Lapset puheeksi -menetelmän koulutus

Menetelmä antaa vanhemmalle ja työntekijälle ymmärryksen lapsen pärjäämisestä ja mahdollisuuksista tukea lapsen kehitystä. Päämääränä on lapsen kehityksen tukeminen ja pärjäävyys. Perhejäsenten kanssa keskustellaan arjesta, sen vahvuuksista ja mahdollisista haavoittuvuuksista ja lopuksi tehdään konkreettinen toimintasuunnitelma arjen tueksi. Jos tarvitaan lisävoimavaroja, rakennetaan lapsen ja perheen tai kehitysympäristön arjen tueksi toimintaverkosto (neuvonpito). Koulutus antaa pätevyyden toteuttaa itsenäisesti Lapset puheeksi – menetelmää sekä hakeutumaan Lapset puheeksi -menetelmän kouluttajakoulutukseen (edellytyksenä 3 päivän LP -menetelmäkoulutus).

Kaikille työssään lapsia, vanhempia tai perheitä kohtaaville, erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon sekä sivistys- ja opetustoimen työntekijöille.

Kesto: 2-3 päivää

### Lapset puheeksi -menetelmän kouluttajakoulutus

Koulutus antaa pätevyyden toimia Lapset puheeksi – menetelmän kouluttajana. Koulutuksen aikana paneudutaan kouluttamisen kysymyksiin, harjoitellaan kouluttamista ja Lapset puheeksi -työskentelyn menetelmäohjausta. Lisäksi käydään työnohjauksessa läpi yksi koulutusprosessi. Osallistuminen edellyttää hyväksytysti suoritettua Lapset puheeksi -menetelmäkoulutuksen (3 pv), viisi tehtyä LP-työskentelyä sekä mahdollisuutta kouluttaa

Kesto 5-6 päivää

### Toimiva lapsi & perhe -menetelmäkoulutus (LP -menetelmä ja TLP -perheinterventio)

Koulutuksen aikana opiskellaan Lp – menetelmää ja TLP -perheinterventiota. Perheintervention tavoitteena on yhdessä vanhempien kanssa tukea lapsen suotuisaa kehitystä ja pärjäävyyttä vaikeuksista huolimatta. Keskeistä on kaikkien perheen jäsenten kuuleminen, yhteisen ymmärryksen lisääminen perheessä sekä yhteisten ratkaisukeinojen löytäminen arkeen. Koulutus antaa pätevyyden toteuttaa Toimiva lapsi & perhe menetelmiä ja mahdollistaa hakeutumisen Toimiva lapsi & perhe -menetelmien kouluttajakoulutukseen.

Kaikille työssään lapsia, vanhempia tai perheitä kohtaaville, erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon sekä sivistys- ja opetustoimen, työntekijöille.

Kesto: 12 päivää

## TLP -kouluttajakoulutus

Koulutus antaa pätevyyden toimia LP -menetelmän ja TLP -perheintervention kouluttajana. Koulutuksen aikana paneudutaan kouluttamisen kysymyksiin, harjoitellaan kouluttamista ja menetelmäohjausta.

Koulutukseen hakeutuminen edellyttää TLP -menetelmäkoulutuksen, 5 tehtyä TLP -perheinterventiota ja LP -työskentelyä sekä mahdollisuutta tehdä perheiden kanssa työtä. Kesto: 8 päivää

## Perhearviointi – perheen voimavarojen, vahvuuksien ja vaikeuksien arviointimenetelmäkoulutus

Perhearviointimenetelmä tarjoaa järjestelmällisen havainnoinnin, kuvailun ja arvioinnin mallin ja rakenteen, jonka avulla työntekijä voi oppia perheen kanssa käymistään keskusteluista ja perheen keskinäisen vuorovaikutuksen tarkastelusta. Voimavaroja, vahvuuksia ja vaikeuksia kartoitetaan perheen ja työntekijän yhteistyönä. Perhearviointi on lapsikeskeinen, hyvin hoidollinen ja interventiivinen menetelmä, jonka tarjoamat konkreettiset työvälineet ovat laaja-alaisesti sovellettavissa.

Kaikille työssään perheitä kohtaaville, erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon sekä kasvatus- ja opetustoimen työntekijöille  
Kesto: 3 päivää

## Palaset kohdalleen -malli, koulutus-, päihde- ja käytöshäiriöisten lasten ja nuorten perhekeskeiseen hoitoon

Palaset kohdalleen työskentelyyn otetaan mukaan kaikki nuoren kanssa työskentelevät yksilö-, perhe- ja yhteistyötahot. Samanaikaisesti panostetaan jokaisen perheenjäsenen kanssa tehtävään yksilökohtaiseen työskentelyyn, unohtamatta koko perheen yhteistä työskentelyä, jossa keskeistä on vuorovaikutuksen muuttaminen.

Palaset kohdalleen -mallin koulutuksessa yhdistyy vahvasti teoria ja käytäntö ja koulutuksen painopiste onkin tekemällä oppimisessa. Koulutus koostuu teoriaseminaareista ja työnohjauksesta, joka on menetelmäohjausta.

Kaikille työssään perheitä kohtaaville, erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon sekä kasvatus- ja opetustoimen työntekijöille  
Kesto: 10 päivää

## Kriisitilanteisiin

### Perhekompassi -koulutus – työväline kriisin kohdanneiden perheiden tukemiseen

Perhekompassi on strukturoitu työväline kriisissä olevien parien ja perheiden kohtaamiseen ja auttamiseen. Sen avulla voidaan tutkia vaikeissa elämäntilanteissa olevien perheiden voimavaroja, vahvuuksia ja vaikeuksia sekä tukea perheen toimintakykyä. Perhekompassi malli antaa työskentelylle selkeän rakenteen ja tavoitteen, jotka auttavat fokuoimaan keskustelua ja ennaltaehkäisemään ongelmien syntymistä. Malli soveltuu erityisesti 1–5 tapaamiskerran lyhytinterventioksi.

Kaikille työssään perheitä kohtaaville, erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon sekä kasvatus- ja opetustoimen työntekijöille  
Kesto: 2 päivää

## Kriisit ja selviytyminen -koulutus

Koulutus on suunnattu työssään kriisissä olevia ihmisiä kohtaaville, esim. sosiaali-, terveys-, pelastus- ja opetustoimen sekä päivähoidon henkilöstölle. Koulutuksessa tarkastellaan eri-ikäisten ja erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten auttamista kriisitilanteissa. Koulutuksessa päivitetään tietoja erilaisista kriiseistä ja syvennetään ymmärrystä niiden vaikutuksista ihmisiin. Käytännönläheisessä koulutuksessa harjoitellaan vuorovaikutustilanteissa toimimista ja perehdytään ajankohtaisiin käypä hoito-suosituksiin ja toimintaa ohjaavaan lainsäädäntöön kriisitilanteissa.

Kesto 2 päivää

## Terapeuttinen työskentely asiakkaan kotona -koulutus

Asiakkaan koti hoidon ja terapian ympäristönä asettaa sekä asiakkaan että työntekijän uudenlaisten haasteiden eteen. Tasavertaisen ja tehokkaan yhteistyösuhteen rakentaminen ja muutoksen mahdollistuminen ovat niistä keskeisiä. Koulutuksen tavoitteena on edistää koulutettavien valmiuksia työskennellä asiakkaiden arkisissa ympäristöissä sekä hyödyntää kotikontekstin mahdollisuuksia.

Terveys- ja sosiaalialan tai muun soveltuvat alan ammattilaisille, jotka työskentelevät asiakkaiden kodeissa

Kesto: 12 päivää

## Kriisikeskusten koulutustarjontaa perheiden kanssa työskenteleville ammattilaisille:

SOS-kriisikeskus Helsinki

Luentoja kriiseistä ja traumaista, maahanmuuttokriisistä, tulkin kanssa työskentelystä, itsemurhien ehkäisystä sekä tasapainovalmennus ryhmien ohjaajakoulutusta maahanmuuttajien kanssa työskenteleville.

Seinäjoen kriisikeskus Mobile

Luentoja ammattilaiselle uusperheiden dynamiikasta.

Saimaan kriisikeskus

Koulutuksia / luentoja sijaistraumatisoitumisesta ja kriiseistä ja tunteiden merkityksestä mielenterveydelle

Vaasan kriisikeskus

Koulutusta hyväksymis- ja omistautumisterapiasta ja seksuaalisesta väkivallasta

Rovaniemen kriisikeskus

Neuvo -menetelmäohjauskoulutusta ( eroavien parien ohjaamiseen ), Ero sateenkaariperheissä ja Lapsi eroperheissä koulutuksia.

Kaikki kriisikeskukset voivat tarjota lyhytkoulutusta kriiseistä ja traumaista ja kriiseissä olevien kohtaamisesta

## Lisätietoja

Sari Kosonen, assistentti,

+358 40 631 4494, [sari.kosonen@mielenterveysseura.fi](mailto:sari.kosonen@mielenterveysseura.fi)